

قورباغه را بخور!



نویسنده: برایان تریسی

مترجم: الف. امیردیوانی

انتشارات سایه گستر

۱۳۸۶



کتابخانه ملی و اسناد ایران

نام کتاب: قورباغه را بغور!

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: الف. امیردیوانی

حروفنگار و صفحه آر: اکرم شالی

طراح جلد: مرجان کاظمی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۶

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

لیتوگرافی: سعیدی - قم

چاپ: زیتون - قم

شابک: ۶-۱۷۶-۵۰۲-۹۶۴

انتشارات سایه گستر - قزوین - چهارراه نادری

جنب تالار وحدت - کتابسرای علامه

تلفن: ۰۲۸۱-۲۲۳۵۳۰۵-۲۲۳۸۰۳۳

موشکافه: تریسی، برایان، ۱۹۲۲-م.

Tracy, Brian

عنوان و پیچید آورا: قورباغه را بغور! نویسنده: برایان تریسی.

مترجم: الف. امیردیوانی.

مشخصات نشر: قزوین: سایه گستر، ۱۳۸۶.

مشخصات ناشری: ۲۰۸ ص.

شماره کتاب: ۹۶۴-۵۰۲-۱۷۶-۶

پایه‌بندی: فیا

پایه‌بندی: Ent chat Prog: 21 great ways ...، 2001

موضوع: اطفال

شابک: افزودن: امیردیوانی، ابوالفضل، ۱۳۱۹-مترجم.

ردیفی کتاب: ۱۳۸۵ خ ۴ ت ۹۶۴ / ۵۰۲ / ۹۶۴

ردیفی دیوانی: ۶۲۰/۲۳

شماره کتابخانه: ۲۲۳۵۳۰۵-۲۲۳۸۰۳۳

فهرست مطالب

پیش‌گفتار نویسنده.....	۱
دیباچه‌ی مترجم.....	۱
مقدمه:.....	۱
قورباغه را بخور!.....	۱
میز را بچینید.....	۲۷
برای هر روز از پیش برنامه‌ریزی کنید.....	۳۷
قاعده‌ی ۸۰/۲۰ را در همدی امور به کار برید.....	۴۷
پیامد کارها را در نظر بگیرید.....	۵۵
روش الف ب پ ت ث را پیایی به کار بندید.....	۶۳
روی اهداف اصلی تمرکز کنید.....	۷۱

- از قانون کارایی اجباری پیروی کنید..... ۸۳
- قبل از آغاز کار، مقدمات آن را کاملاً فراهم سازید..... ۹۱
- هرچه را که مربوط به کارتان است، فرا بگیرید..... ۹۷
- استعدادهای ویژه‌ی خویشتن را قوت بخشید..... ۱۰۵
- محدودیت‌های اصلی خود را تشخیص دهید..... ۱۱۱
- هر بار فقط یک بشک‌ی نفت را نشان کنید..... ۱۲۱
- خودتان را تحت فشار بگذارید..... ۱۲۷
- توانمندی‌های خویشتن را به بیشتری حد برسانید..... ۱۳۳
- در خود انگیزه‌ای برای کار ایجاد کنید..... ۱۴۱
- شیوه‌ی تعلل سازنده را به کار برید..... ۱۴۹
- نخست سخت‌ترین کارها را انجام دهید..... ۱۵۷

۱۶۳	 کار را به اجزای کوچکتر بخش کنید
۱۶۹	 تقسیمات بزرگ زمانی ایجاد نمایید
۱۷۷	 حس اضطرار و فوریت را در خود پیورانید
۱۸۵	 هر دفعه یک کار مهم به اجرا درآورید
۱۹۳	 نتیجه گیری - جمع بندی تمام موارد

پیش‌گفتار نویسنده

از این که کتاب پیش رو را جهت مطالعه برگزیده‌اید، سپاسگزارم. امیدوارم ایده‌هایی که در آن مطرح می‌شود، همان گونه که به من و هزاران تن دیگر یاری کرده است، برای شما هم مفید باشد. به راستی آرزو مندم کتاب حاضر، زندگی شما را جاودانه دگرگون سازد.

هیچ گاه برای انجام همه ی امور که باید صورت دهید، فرصت بسنده ندارید. شما به معنای واقعی کلمه در انبوه کارها، مسوولیت‌های شخصی، طرح‌ها، روزنامه‌ها و مجله‌های پر شماری که باید بخوانید و کتاب‌هایی که روی هم تلنبار شده‌اند تا روزی، همین که فرصتش را یافتید، سر وقت آن‌ها بروید، غرق گشته‌اید.

ولی حقیقت این است که هرگز چنین فرصتی به کف نمی‌آید. هیچ وقت کارهایتان تمامی ندارد. به هیچ وجه قادر نیستید آن قدر از کارهای پیشی بجوید که بتوانید تمام آن کتاب‌ها و

مجله‌های مورد نظرتان را بخوانید و نیز به تفریحاتی که پیوسته آرزوی شما را داشته‌اید، رو کنید.

ضمناً این فکر را که می‌توانید با افزودن به بهره‌وری خود، مشکلاتی را که در مورد مدیریت زمان دارید حل کنید، به دست فراموشی بسپارید. هر اندازه هم که بر فنون بازدهی (زیایی) فردی غالب باشید، همواره بیشتر از آن کار دارید که قادر باشید در ظرف زمانی که در اختیار دارید، قطع نظر از این که چه قدر وقت باشد، همه‌ی این کارها را به اجرا در آورید.

فقط به شرطی یارای آن را دارید تا مهار زمان و زندگی‌تان را به دست بگیرید که شیوه‌ی کار، اندیشه و طرز رویارویی با سیل انبوه مسئولیت‌هایی را که هر روز بر شما سرازیر می‌شوند، تغییر دهید. میزان مهار کارها و فعالیت‌های‌تان به این بستگی دارد که تا چه اندازه بتوانید انجام پاره‌ای امور را متوقف ساخته و در عوض زمان بیشتری را بر سر

تلاش‌های کمتری سپری سازید که به واقع می‌توانند در زندگی شما دگرگونی ایجاد کنند. من بیش از سی سال است که به مطالعه‌ی مدیریت زمان سرگرم هستم و آثار افرادی را که در این قلمرو تخصص دارند، همچون پیترو روکر، آلکس مکنزی، آلن لی‌کین، استیفن کاوی و بسیاری دیگر را خوانده‌ام. صدها کتاب و هزاران مقاله پیرامون کارایی و اثر بخشی فردی را مطالعه کرده‌ام به طوری که کتاب فعلی، پیامد آنهاست. هربار به ایده‌ی مطلوبی برخورده‌ام، آن را در زندگی خصوصی و شغلی خویشتن آزموده‌ام. چنانچه نتیجه بخش بوده است، آن را در سخنرانی‌ها و همایش‌هایم گنجانده و به سایرین آموزش داده‌ام. گالیله زمانی نوشت: "نمی‌توانید به شخصی مطلبی را که خودش از قبل نمی‌دانسته، بیاموزید، تنها قادرید وی را از آنچه می‌داند، آگاه سازید."

با عنایت به میزان دانش و تجربه‌ی شما، امکان دارد دیدگاه‌های مطرح شده در این اثر برایتان آشنا به نظر آیند. کتاب پیش رو، مطالب مورد نظر را به سطح بالاتری از آگاهی

شما انتقال خواهد داد. وقتی این راه کارها و فنون را فرا گرفتید و آن‌ها را، تا جایی که تبدیل به عادت شوند، به کار بستید، می‌توانید مسیر زندگی تان را، به شیوه‌ی بسیار مثبتی، تغییر دهید.

آنچه که بر من گذشت

بگذارید اندکی در باره‌ی خودم و انگیزه‌ی نگارش این کتاب برایتان مطالبی بگویم؛ من در آغاز زندگی غیر از داشتن ذهن کنجکاو، از مزیت‌های چندانی بهره‌ای نداشتم. در مدرسه درست درس نمی‌خواندم، شاگرد ضعیفی بودم و سرانجام تحصیل را رها کردم. سالها به کارهای شاق یدی پرداختم. آینده‌ی امید بخشی در انتظارم نبود. در جوانی در یک کشتی باربری مشغول کار شدم و به سیر و سیاحت دنیا رفتم. هشت سال کار و سفر کردم و باز هم مسافرت نمودم تا اینکه دست آخر از افزون بر هشتاد کشور، در پنج قاره، بازدید به عمل آوردم.

وقتی دیگر نتوانستم کارِ کارگری بیابم، به سراغ فروشنده‌گری رفتم. از این خانه، بدان خانه می‌رفتم و کار مزد می‌گرفتم. اجناس گوناگون می‌فروختم تا این‌که به دوروبرم نگاه کردم و از خود پرسیدم: "چرا سایرین از من کام ران ترند؟"

بعد کاری کردم که زندگی‌ام را از این رو به آن رو کرد. سر وقت فروشنده‌گان کام روا رفتم و از آنان پرسیدم که چگونه فعالیت می‌کنند. رمز موفقیتشان را گفتند و من به توصیه‌های شان عمل کردم و در نتیجه میزان فروشم بالا رفت. سرانجام به اندازه‌ای پیشرفت کردم که مدیر فروش شدم. در کار مدیریت هم از همان راهبرد تبعیت کردم تا به کام رانی مدیران فروش پی بردم و آنوقت خودم نیز به همان امور روی آوردم.

این فرایند یادگیری و کاربرد آنچه فرا گرفته بودم، زندگی‌م را دگرگون ساخت. هنوز هم حیرانم که این کار چقدر آسان و بدیهی است. فقط کافی است دریابید که کام رانان چه کار می‌کنند و آنوقت خودتان هم چنین کنید تا به همان پیامد دست یابید. واقعاً چه ایده‌ی جالبی

است!

موضوع ساده‌ای است. عملکرد برخی کسان بهتر از دیگران می‌باشد زیرا اعمال خاصی را به طرز متفاوتی انجام می‌دهند و کارهای درست را به نحو شایسته‌ای اجرا می‌کنند و از همه ی اینها مهم‌تر، از اوقات شان به نحوی بسیار بسیار بهتر از یک فرد عادی بهره می‌برند.

من که پس زمینه‌ای توأم با ناکامی داشتم، احساسات ژرف خود کم بینی و نالایی در وجودم ریشه دوانده بود. در این مخصصه ی ذهنی گرفتار شده بودم که گمان می‌کردم کسانی که بهتر از من عمل می‌کنند، به واقع بهتر از من هستند. آنچه دانستم این بود که چنین اندیشه‌ای ضرورتاً درست نیست. آنها صرفاً کارها را با روش متفاوتی به انجام می‌رساندند و از لحاظ منطقی آنچه را که ایشان آموخته بودند، من نیز می‌توانستم فرا بگیرم.

این باور برایم در حکم وحی و مکاشفه بود و من از این کشف، مبهوت و هیجان زده شدم و هنوز هم هستم. فهمیدم که قادرم زندگی‌ام را دگرگون سازم و تقریباً به هر هدفی که برای خودم در نظر می‌گیرم، برسم به شرط آن که در یابم افرادی که در آن زمینه موفق‌اند، چه می‌کنند و آنگاه خودم دست به همان کارها زنم تا به نتایج همسانی که آنها رسیده‌اند، نائل آیم.

ظرف مدت یکسال بعد از آغاز کارم در زمینه فروش، یک فروشنده‌ی ماهر شدم. سال بعد مدیر فروش گشتم، سپس معاون رییس و مسؤول نود و پنج عامل فروش در شش کشور گردیدم. در آن زمان ۲۵ سال داشتم.

طی سال‌ها در بیست و دو حرفه‌ی گوناگون کار کردم. شرکت‌های متعددی را تأسیس و پایه‌گذاری نمودم و از یک دانشگاه معتبر، در رشته‌ی مدیریت بازرگانی دانش آموخته شدم. وانگهی، توانستم زبان‌های فرانسه، آلمانی و اسپانیایی را فراگیرم و با بیشتر از ۵۰۰

شرکت به عنوان سخنران، مربی و رایزن همکاری کنم. در حال حاضر سالیانه برای افزون بر ۳۰۰,۰۰۰ نفر سخنرانی می‌کنم و همایشهایی برپا می‌دارم که ۲۰,۰۰۰ تن شرکت کننده دارند.

در تمام مدت فعالیت شغلی‌ام، به حقیقت ساده‌ای پی برده‌ام و آن این‌که باید روی مهم‌ترین کارم قاطعانه تمرکز کنم، آن را به خوبی انجام دهم و کاملاً به پایان برسانم که این رمز موفقیت درخشان، پیروزی، حرمت، مقام و خوشبختی در زندگی است. همین بینش، درون مایه و دل و جان این کتاب را تشکیل می‌دهد.

کتاب حاضر از آن رو به نگارش در آمده است که به شما بنمایاند چگونه می‌توانید در کارهای تان سریعاً پیشرفت کنید. صفحات آن شامل بیست و یک اصل فوق‌العاده مستدل در زمینه‌ی کارایی فردی است که تاکنون کشف کرده‌ام. روش‌ها، فنون و راهبردهای ارائه شده، عملی، به اثبات رسیده و زود اثرند. به منظور صرفه‌جویی در زمان، از توضیحات

گوناگون روان‌شناختی و عاطفی پیرامون تعلل ورزی و مسامحه یا ضعف در مهار زمان خودداری شده است. در این اثراز مقدمه چینی‌های طولانی راجع به جُستارهای نظری یا پژوهشی، خبری نیست. آنچه در این جا می‌آموزید، اعمال مشخصی است که می‌توانید آنها را به کار گیرید تا در کار خود به پیامدهای بهتر و سریع‌تر دست یابید.

هر ایده‌ای که در این کتاب مطرح شده است بر افزایش سطوح کلی بهره‌وری، عملکرد و بازده کاری شما تأکید می‌ورزد تا ارزش و اعتبارتان را در هر کاری که می‌کنید؛ فزون‌تر سازد. شما می‌توانید بسیاری از این نظرات را در زندگی خصوصی خویش نیز به کار بندید.

هریک از این شیوه‌ها و راه‌کارهای بیست و یک گانه به خودی خود کامل بوده و همگی ضرورت دارند. امکان دارد یک راهبرد (استراتژی) در موقعیتی مؤثر بوده و راهبرد دیگری شامل وضع متفاوتی باشد. روی هم رفته، این نظرات بیست و یک گانه در مورد

کارایی فردی همچون غذاهای سرد (آماده) ای هستند که می‌توانید آن‌ها را در هر زمان و بر حسب اهمیتی که در حال حاضر برایتان دارند، مورد استفاده قرار دهید.

رمز کامرانی، اقدام ورزیدن است. این اصول برای نیل به پیشرفت‌های پیش‌بینی شدنی در اجرا و پیامدها، ثمر بخش‌اند. آن‌ها را هرچه قدر سریع‌تر فرا بگیرید و به کار ببندید؛ در پیشه‌ی خود تندتر پیشرفت خواهید کرد.

وقتی بیاموزید که چگونه «قورباغه را بخورا» هیچ محدودیتی در مورد آن‌چه می‌توانید انجام دهید، وجود نخواهد داشت.

برایان تریسی

ساحل سولانا، کالیفرنیا

دیباچه‌ی مترجم

امروز را نگاه کن که زندگیست!

همان زندگی که در دوره‌ی کوتاهش

همه‌ی حقایق تو قرار گرفته!

برکت رویش را نگاه کن،

به شکوه کار و عمل و به تشعشع زیبایی بنگر!

اکنون دیروز، چون خوابی است و فردا، چون رویایی،

اگر خوب زندگی کنی،

هر دیروزی خوابی از سعادست و

هر فردایی، فردایی رؤیایی است از امید.

از: سانسکریت

به راه با دید رفتن به از نشستن باطل که گر مرا نیابم، به قدرِ وسع بکوشم

«سعدی»

خوانندگان گرانمایه!

روزی که آقای حسین مافی، مدیر عامل ارزنده‌ی نشر «سایه گستر»، برگردان کتاب پیش رو را به نگارنده پیش نهاد کردند؛ از چند و چونی مندرجات آن بی‌خبر بودم و راستش را بخواهید عنوان آن یعنی «قورباغه را بخور!» زیاد به دلم نشست و حتی چندشم شد! با خودم گفتم مگر اسم قحطی بود که نویسنده این نام را روی کتابش گذاشته است؟! این گذشت تا این که متن اصلی آن که به انگلیسی است، به دستم افتاد و حسابی از اوّل تا آخر خواندم و به لوح فشرده‌اش هم به دقت گوش دادم. تازه فهمیدم عجب کتاب بدرد خوری است که خواندنش برای هر پیر و جوان و خرد و کلان، مثل هر راهنمود و شیوه‌نامه‌ی مؤثری، مفید است.

اوّلًا بدون چاپلوسی و به اصطلاح معروف «نان قرض دادن» از مدیر عامل نشر یاد شده سپاسگزارم که طی این عمر کوتاه (که آدم امروز هست و فردا نیست) در زمینه‌های تألیف،

ترجمه و ویرایش، اثری بر کارنامه‌ی کاری‌ام افزودند و ثانیاً با جرأت و شهامت می‌گویم که به رغم همه‌ی عرق ریزی‌ها و تلاش‌های شبانه روزی‌ام، ترجمه‌ای که کرده و عرضه داشته‌ام، بی‌عیب و ایراد نیست. زنده یاد سعدی، سخنسرای شهیر شیوه‌ی سهل و ممتنع را مایه‌ی دلگرمی‌ام می‌شمارم که فرموده است:

قبا گر حریرست و گر پرنیان به ناچار خشوش بود در میان
القصه، کتابی که در دست مطالعه دارید، آکنده از مطالب، رهنمودها، راهبردها و آموزه‌های زندگی بخش است که نه تنها در لایه‌ها و فراز و فرودهای حیات آدمیان چاره‌ساز و مؤثر می‌باشند بلکه در بهبود، گسترش و رونق بخشیدن به کار و پیشه‌ی همگان نیز مفید فایده‌اند.

جان کلام این‌که توصیه‌ها و دیدگاه‌های خردمندانه و هوشمندانه‌ی برایان تریسی، نویسنده‌ی پرآوازه و کامیاب امریکایی را باید آویزه‌ی گوش قرار داد و یک‌یک آن‌ها را

صمیمانه و صادقانه به کار بست تا کامروایی، سرخوشی، آرامش خیال و تمام امتیازات مثبت، نویدبخش و محسنات روشنی‌دهنده‌ی زیستی توأم با نیک‌روزی و شیرین‌کامی راستین حاصل آیند. باشد که انسان این دو روز هستی را با پریشان‌فکری، آشفته‌حالی، افسرده‌دلی و ناکامی سپری نسازد. به قول رفیع قزوینی، سخنور نام‌آور:

عمر اگر خوش‌گذرد، زندگی نوح‌کم است و در به تلخی‌گذرد، نیم‌نفس بسیار است

بیشترین تأکید نویسنده روی مضرات ناشی از تسامح، تن‌پروری و به تعویق افکندن کارها است. او می‌کوشد با راهنماهایی مثمرتر، سازنده و رهگشای خویش، افراد را از زیر یوغ مساحه، تن‌آسایی و خودکامی برهاند و شیوه‌های کارآ، عملی و سودمند کاربرد نظم و انضباط و راه‌کارهای افزایش اعتماد به نفس، مناعت‌طبع، پافشاری، پایداری، شکیبایی و بر تافتن ناهمواری‌ها، تنگناها و نارسایی‌ها را به همگان بیاموزد.

نگارنده بر آن است ابیاتی چند از شاعران شیرین‌کلام ایران زمین را، که مناسب

جُستاری‌های اثر حاضر می‌باشند، پایان بخش این نوشته نماید تا چه قبول افتد و چه در نظر آید:

از امروز کاری به فردا میان چه دانی که فردا چه زاید زمان؟
گلستان که امروز باشد به بار تو فردا چنی، گل نیاید به بار
«فردوسی»

گه تدبیر، عاقل باش و بینا ره امروز را مسپار فردا
«پروین اعتصامی»

می‌فکن کار امروزت به فردا که فردا کار خود همراه دارد
که تأخیر را فتنه‌ها در قفاست تعلل به کار جهان کی رواست
تن آسایی و کاهلی دور کن بکوش و ز رنج تنت سور کن
«فردوسی»

به فردا ممان کار امروز را بسرِ تخت منشان بدآموز را
«فردوسی»

ز آسانی نیاید نیکنامی ز بی‌رنجی نیاید شادکامی
به کار اندر آ این چه پژمردگیست که پایان بی‌کاری، افسردگی است
«نظامی»

هرکه چون سایه گشت، سایه نشین تابش و ماه و نور کجا یابد
کاهل از ابلهی به نان نرسد جاهل از احمقی به جان نرسد
۱. امیردیوانی

آبان ۱۳۸۵

مقدمه:

قورباغه را بخور!

دورانی که در آن زندگی می‌کنیم، شگفت‌انگیز است. در هیچ زمانی به اندازه‌ی امروز، امکانات و موقعیت‌های گوناگونی برای انسان فراهم نبوده که به بیشتر اهدافش دست یابد. شاید علت این باشد که در هیچ عصری از تاریخ، بشر واقعاً تا این حد با گزینش‌های گوناگون رویاروی نبوده است. به راستی به قدری کارهای نیک و جالب انجام دادنی هست که شاید بشود گفت توانایی گزینش بین آن‌ها، عامل تعیین‌کننده مهمی در چیزی شمرده می‌شود که شما بدان دست می‌یازید.

چنان‌چه شما چنان بیشتر مردمان امروزمین باشید، یقیناً دستخوش کار زیاد و تنگی مجال هستید. در حالی که درگیر انجام امور می‌باشید، کارها و وظایف جدید، سیل‌آسا به سمت شما هجوم می‌آورند. از همین رو، هیچ‌گاه نمی‌توانید تمام آن‌چه را که باید، به انجام

رسانید. هیچ وقت بر کارهایتان پیشی نمی‌گیرید و پیوسته در زمینه‌ی برخی امور و وظایف و احتمالاً در بسیاری کارها عقب می‌مانید.

به همین دلیل و شاید بیش از هر زمان دیگری در گذشته، توانایی شما در گزینش مهم‌ترین امری که در هر آن باید آغاز کرده و سریعاً و به نیکی پایان دهید، به اغلب احتمال، فزون‌تر از توانمندی و مهارت دیگری در کامیابی شما اثر خواهد نهاد.

اگر یک انسان معمولی را یارای آن باشد که کارهایش را به وضوح اولویت داده و امور مهم را بی‌درنگ جامه‌ی عمل بپوشاند، از نابغه‌ای که زیاد حرف می‌زند و نقشه‌های عالی می‌کشد، ولی کار چندانی صورت نمی‌دهد، پیشی می‌گیرد.

سال‌هاست که می‌گویند چنان‌چه نخستین کاری که باید هر روز صبح انجام دهید، این باشد که قورباغه‌ای را زنده‌زنده بخورید، تمام روز خیالتان راحت است که ناگوارترین رخداد را که امکان دارد تمام روز برایتان روی دهد، پشت سر نهاده‌اید.

«قورباغه»، تمثیلی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین اقدامی است که باید به انجام رسانید.

همان کاری که اگر حالا فکری برایش نکنید، به احتمال زیاد آن را پشت گوش خواهید انداخت. همچنین کار مورد نظر همان است که امکان دارد انجامش در حال حاضر، بیشترین اثر مثبت را در زندگی تان بر جا نهد.

ضمناً شنیده‌ایم: «اگر مجبورید دو قورباغه را بخورید، اول آن یکی را که زشت‌تر است بخورید!»

به دیگر سخن، چنانچه دو وظیفه‌ی مهم به گردن دارید، ابتدا با آن که بزرگ‌تر، دشوارتر و مهم‌تر است، آغاز کنید. خود را موظف نمایید که فوراً دست به کار شوید و سپس پافشاری و مداومت نمایید و تا زمانی که آن را به اتمام رسانده‌اید، به امر دیگری مبادرت نورزید.

این کار را همچون «آزمونی» در نظر بگیرید. فرض کنید چالشی است که باید با آن رویاروی شوید. در برابر این وسوسه که اول کارهای ساده‌تر را صورت دهید، ایستادگی نمایید.

همواره به خود یادآوری کنید که یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که هر روزه می‌گیرید این است که پیش از هر چیز فوری به چه کاری دست زنید و کدام یک را به بعد موکول گردانید. آن هم تازه به این شرط که قرار باشد به انجام کار بعدی تن درهید.

سخن واپسین این است که: «اگر باید قورباغه را زنده‌زنده بخورید، هیچ سودی ندارد که مدت زیادی بنشینید و بدان بنگرید.»

رمز دستیابی به سطوح ممتاز عملکرد و بهره‌وری این است که همیشه خوب‌گیرید هر روز صبح ابتدا به امور مهم‌تر و اصلی‌تر پردازید. به عبارت دیگر باید عادت کنید که قبل از انجام هر کاری، نخست «قورباغه‌تان» را بخورید بی‌آنکه وقت زیادی را صرف اندیشیدن در این باره بکنید.

بررسی‌ها و پژوهش‌های پیاپی در مورد زنان و مردانی که از درآمد فزون‌تری برخوردار بوده و پیشرفت سریع‌تری داشته‌اند، حکایت از آن دارد که چونی (ویژگی) «عمل‌گرایی» به عنوان بارزترین و پایدارترین رفتاری است که آن‌ها در همه‌ی

کارهای شان از خود می نمایانند.
آدمیان کامیاب و کارآمد آنانی هستند که یگراست به سراغ کارهای اصلی خویش می روند و سپس خود را عادت می دهند تا بی وقفه و باعزمی راسخ به انجام آن امور دست یازند تا به اتمامشان رسانند.

در دنیای ما، به ویژه در جهان تجارت، افراد برای دستیابی به پیامدهای چشمگیر و مشخص، حقوق می گیرند و ارتقاء مقام می یابند. بابت همکاری های ارزنده و مخصوصاً خدماتی که عرضه می دارید، به شما پول پرداخت می شود.

«شکست در عمل» در زمره ی یکی از بزرگترین معضلاتی بوده که امروزه در مؤسسات مشهود است. بسیاری از مردم مشغله را بنا کامروایی و پیشرفت اشتباه می گیرند. اینان همواره حرف می زنند، مرتباً جلسه برپا می دارند و برنامه های فوق العاده ای را طرح ریزی می کنند، ولی دست آخر هم کسی کاری صورت نمی دهد و به نتیجه ای نمی رسد.

حداقل ۹۵ درصد از کامیابی شما در کار و زندگی به عادات گوناگونی بستگی دارد که به مرور زمان، حاصل می‌کنید. خوی تعیین اولویت‌ها، غلبه بر مسامحه و اهمال و مداومت در انجام مهم‌ترین وظایف، مهارت ذهنی و جسمی شمرده می‌شود. به خودی خود می‌توانید این عادت را از راه تمرین و تکرار پیاپی فرا بگیرید و آن قدر بدان تداوم بخشید تا در ذهن نیمه‌هشیارتان نقش بنده و جزء دایمی کردارتان شود. زمانی که این رفتار به عادت بدل گردد، به حالت خودکار درآمده و انجامش آسان می‌گردد.

شما از لحاظ ذهنی و عاطفی به نحوی طرح‌ریزی شده‌اید که اتمام کارها به شما احساس مثبتی می‌بخشد، دلشادتان می‌گرداند و حس پیروزی را در دلتان زنده می‌کند. هرگاه از پس کاری، اعم از بزرگ و کوچک برمی‌آیید، موجی از نیرو، شور و شوق و اعتماد به نفس در خود احساس می‌کنید. هرچه وظیفه‌ی انجام یافته، مهم‌تر باشد، در وجود خوشتن و دنیای پیرامونتان، نشاط، مناعت طبع و قدرت بیشتری حس می‌نمایید. با تکمیل کردن هر کار مهم، آندروفین در مغز شما ترشح می‌شود، ماده‌ی یاد شده در

شما «سرمستی و نشنگی» طبیعی ایجاد می‌کند. هجوم آندروفین که در پی به انجام رساندن موفقیت آمیز هر وظیفه‌ای ترشح می‌گردد، سبب می‌شود تا شما احساس خلاقیت و اطمینان خاطر بیشتری کنید.

در این جا با یکی از به اصطلاح مهم‌ترین اسرار کامرانی رویاروی هستیم و آن این که شما به واقع می‌توانید با «اعتیاد مثبت» نسبت به آندروفین و حس وضوح و روشنی فزاینده، اعتماد به نفس و شایستگی را که به همراه دارد، در خود رشد دهید. وقتی این «اعتیاد» را در خویش به وجود آورید، آن وقت بی آن که در موردش بیندیشید، زندگی‌تان را به گونه‌ای سروسامان خواهید داد که مدام کارها و طرح‌های مهم‌تری را آغاز و به انجام برسانید و در حقیقت به طریقی بسیار مثبتی به کامیابی و اشتراک مساعی، معتاد خواهید گردید.

یکی از شیوه‌های دستیابی به یک زندگی ایده‌آل، موفقیت شغلی و رضایت تمام عیار از خود این است که عادت آغاز و پایان امور مهم را در خویشتن پدیدار سازید. وقتی به

این مرحله گام نهادید، آن عادت چنان در شما قوت می‌گیرد که اتمام کارهای پراهمیت را آسان‌تر از ناتمام گذاشتن آن‌ها خواهید یافت.

حتماً داستان آن مرد را شنیده‌اید که در یکی از خیابان‌های نیویورک از نوازنده‌ای می‌پرسد که چگونه می‌تواند به «تالار کارنگی» برسد و وی جواب می‌دهد: «با تمرین جانم، با تمرین.»

تمرین و ممارست، رمز چیره‌گی بر هر مهارتی است. خوشبختانه ذهن شما همچون ماهیچه‌ای است که هرچه بیشتر به کارش گیرید، قوی‌تر می‌شود. به کمک تمرین می‌توانید هر رفتار یا مهارتی را که در نظر دارید یا ضروری می‌دانید، در خود به‌پرورانید. به منظور ایجاد عادت توجه و تمرکز بر روی مهم‌ترین امور، به سه ویژگی بنیادی نیازمندید که هر سه را می‌توان فراگرفت.

اولاً باید مصمم شوید که عادت انجام کارها را در خود به‌پرورانید. ثانیاً باید خودتان را عادت دهید تا اصول لازم برای ایجاد این خوی را به حدی تمرین کنید تا بر آن‌ها چیره

گردید و سرانجام باید هرکاری را که بر پایه‌ی این اصول اجرا می‌کنید، با استفاده از نیروی اراده تقویت نمایید تا عادت مورد بحث ثبات یافته و به جزء جدا نشدنی شخصیت شما تبدیل گردد.

برای آن‌که روند پیشرفت خویشتن را به سمت شخصیت شمربخش‌تر، کاراتر و کارآمدتری که می‌خواهید باشید، تشدید کنید، راهکار خاصی هست و آن عبارت از این است که پیوسته به پاداش‌ها و فواید اهل عمل بودن، شتابان کار کردن و تمرکز داشتن بیندیشید. خود را همان کسی گمان کنید که کارهای مهم را سریعاً، خوب و منسجم انجام می‌دهد.

تصویر ذهنی که از خودتان دارید، تأثیر مهمی بر رفتار شما دارد، خود را به صورت فردی تجسم کنید که تصور دارید در آینده باشید. خود انگاره (تصویر شما از خودتان) یا به دیگر سخن این که خویشتن را از درون چه‌سان می‌بینید، تا حد زیادی شیوه‌ی عملکردتان را در دنیای خارج تعیین می‌کند. جیم کتکارت که یک سخنران حرفه‌ای است می‌گوید:

«شما به همان شخصی بدل می شوید که مجسم می کنید.»

قابلیت شما جهت فراگیری و پروراندن مهارت ها، عادت ها و توانائی های نوین عملاً بی حد است. وقتی به وسیله ی تمرین و تکرار، خود را پرورش می دهید تا بر اهمال ورزی و مسامحه کاری غالب گردید و امور مهم را سریعاً انجام دهید؛ در جاده ی زندگی و کار به مسیر سرعت وارد می گردید و پایتان را روی پدال گاز خودرو می فشارید.

پس قورباغه را بخور!